

Mænds sundheds- og sygdomspsykologi

Svend Aage Madsen ph.d., chefpsykolog på Rigshospitalet,

Gennemgående vurderer mænd deres helbred rigtig godt. Men vi ved, at mænd har mere 'risk taking' – mere farligt arbejde; de reagerer senere på symptomer; de går langt mindre til praktiserende læge og de er underforbrugere af forebyggende tiltag. Konfronteret med sygdom lægger mange mænd vægt på at være handlekraftige og forholder sig nøgternt og rationelt til mange forhold i forbindelse med sygdommen. Mange mænd har fokus på muligheder, er optimistiske og ser fremad. Man kan sige, at mænd her har en handleorienteret indstilling og tænkning.

Dertil kommer, at det ofte er særligt vigtigt for mænd at undgå tab af selvbestemmelse og at have handlemuligheder i forbindelse med sygdom. Mange mænd vil hellere have råd end bede om hjælp. Heri kan ligge både en god og en uhensigtsmæssig distancering – enten som autonomi eller isolation. Mandens socialisering og kulturens forestillinger om, hvad en mand er og bør opstiller ofte indre og ydre barrierer for, at mænd henvender sig om at få hjælp ved sygdom. Nogle barrierer er:

- Mænds modstand imod at være i patientrollen og imod kontrol fra andre
- Ønsker om selvbestemmelse/autonomi - selv at tage beslutninger
- At mænd ofte bagatelliserer problemer – har modstand imod at 'overreagere' og en optimistisk forestilling om, at problemer nok skal gå over efterhånden
- Privathed - ønsker en vis afstand til andre
- Vil ikke vise svaghed, angst o.l.
- Søger kontrol over følelser
- Manglende informationer

Temaer for møde og dialog med den mandlige patient

Det er vigtigt at sundhedsprofessionelle medtænker mandens køn i kommunikationen og indretter kommunikationen på, at:

- Mænd vil helst være fri for bekymring – egen og andres
- Mænd føler ofte stort ansvar for arbejde og familie
- Stille konkrete spørgsmål om hvad, hvornår, hvor meget, hvor ofte.....
- Og at fokusere på optimisme og muligheder
- Give råd og opstille valgmuligheder
- Lægge op til at manden selv styrer
- Stå til rådighed, hvis du bliver spurgt - vente og lytte
- Lade ham selv komme med udsagn om, at han kan være utryk, nervøs eller lignende

Det er vigtig at finde den rette balance imellem mandens behov for selvbestemmelse og autonomi på den ene side og hans behov for omsorg og trøst på den anden.

Litteraturliste

Christensen, Kaare, Christian Graugaard, Hans Bonde, Jørn Wulff-Helge. & Svend Aage Madsen (2006). *Kend din krop, mand*. Aschehoug: København.

Madsen, Svend Aage, Hanne Munck og Marianne Tolstrup (1999). *Fædre og fødsler*. Frydenlund Grafisk, København.

Madsen, S.Aa. (2006). Mænd og depression. Lægemagasinet

Madsen, S.Aa. & Juhl, T. (2007). Paternal depression in the postnatal period assessed with traditional and male depression scales. *Int Journ Men's Health & Gender. Vol 4 Issue 1*, March, 26-31.

Madsen, Svend Aage (2007). 'Mænd, køn, sundhed og sygdom'. *Tidsskriftet Politik, Tema om 'Køn'*. Nummer 2; Årgang 10.

Olsen, Hanne og Svend Aage Madsen 2006, Den mandlige patient og lægesamtalen om overvægt. *Månedsskrift for praktisk lægegerning, Maj 2006, 84*, 543-550.

White, A. (2004). "Men's Health" in the 21st Century. *International Journal of Men's Health* 5 (1), pp. 1-17.

Wilkins, D & Baker, P. (2004). *Getting It Sorted*. London: Men's Health Forum, UK

Winkler D, Pjrek E, Kasper S. Gender-specific symptoms of depression and anger attacks. *Journal of men's health and gender* 2006; Vol. 3 (1): 19-24.

Ølgod, J. (1999). *Breve fra mænd med kræft*. København: Kræftens Bekæmpelse.

Links

Selskab for Mænds Sundhed: www.sundmand.dk

European Men's Health Forum: www.emhf.org

World Congress on Men's Health: www.wcmh.info

International Society for Men's Health: www.ismh.org

Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning, Rigshospitalet:
www.psyksoc.rh.dk

Journal of Men's Health and Gender: www.jmhjournal.org/home